

V-ZUG AG
Industriestrasse 66, Postfach 59, 6301 Zug
Telefon +41 58 767 67 67, Fax +41 58 767 61 67
info@vzug.com, www.vzug.com

Légumes à l'orientale avec semoule de couscous



Bereiding: ca. 75 min.

Gaartijd: ca. 25 min.

Gisèle Clerc

Apparaat: Microbraun SLP 2005

Pour 4 personnes. Laisser reposer 12 heures.



Légumes	
300 g de patates douces	pelées, coupées en gros dés
200 g de carottes	coupées en deux, puis en quatre dans la longueur et enfin en morceaux de 4 cm
200 g de céleri-rave	pelé, puis coupé en dés d'env. 1,5 x 2 cm
1 bulbe de fenouil (env. 300 g)	en tranches
1 oignon	en tranches
	Mettre les légumes dans un grand saladier.
2 cuillères à soupe d'huile d'olive	
½ cuillère à soupe de cumin	
½ cuillère à soupe de graines de fenouil	
1 cuillère à café de sel	
Poivre du moulin	
	Ajouter l'huile d'olive et les épices, bien mélanger.
	Répartir les légumes sur la plaque en verre originale et l'introduire au niveau 1 dans l'espace de cuisson froid.
	Hot air 250°C gedurende 10 Mins | Magnetron op 250W gedurende 10 Mins
	Stir
	Bien mélanger les légumes.
	Hot air 250°C gedurende 10 Mins



Sauce	
1 cuillère à soupe d'huile d'olive	
2 gousses d'ail	écrasés
1 boîte de tomates concassées (400 g)	
1½ dl de vin rouge	
1 orange	zeste et 1 dl de jus
1 boîte de pois chiches (env. 250 g), égouttés	
1 bâton de cannelle	
6 de pruneaux dénoyautés	coupées en deux
	Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, y faire revenir l'ail.
	Ajouter les tomates concassées. Verser le vin rouge et le jus d'orange, faire bouillir quelques instants.
	Ajouter le zeste d'orange, les pois chiches, le bâton de cannelle et les pruneaux, et faire cuire à feu moyen env. 30 min.
	Ajouter les légumes cuits, mélanger, couvrir et laisser reposer env. 12 heures au réfrigérateur.



Toebehoren

Plaque en verre originale



Boodschappenlijstje: Légumes à l'orientale avec semoule de couscous

Ingrediënt	Hoeveelheid
de cumin	½ cuillère à soupe
de pruneaux dénoyautés	6
Poivre du moulin	
de vin rouge	1½ dl
bâton de cannelle	1
harissa	
d'huile d'olive	5 cuillères à soupe
oignon	1
de pois chiches (env. 250 g), égouttés	1 boîte
bulbe de fenouil (env. 300 g)	1
de sel	1 cuillère à café
de semoule de couscous	300 g
orange	1
de sel et de poivre	
gousses d'ail	2
d'huile d'olive	1 cuillère à soupe
citron non traité	1
de graines de fenouil	½ cuillère à soupe
de yaourt nature	150 g
de persil de Naples (plat)	1 bouquet
de tomates concassées (400 g)	1 boîte
de carottes	200 g
de céleri-rave	200 g
de patates douces	300 g